



SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM BENDO BARAT
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK	Nama : _____
Kelas : VI (enam)	No. : _____

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Dalam permainan sepak bola, keterampilan yang melibatkan kontak dengan objek (bola) seperti menggiring, menendang, dan menyundul termasuk dalam kategori gerak...
a. Lokomotor c. Manipulatif
b. Non-lokomotor d. Stabilitas
2. Saat melakukan pemanasan, berjalan di tempat diikuti dengan mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang. Secara berurutan, kedua gerakan tersebut termasuk gerak...
a. Non-lokomotor dan Non-lokomotor c. Lokomotor dan Manipulatif
b. Lokomotor dan Non-lokomotor d. Non-lokomotor dan Lokomotor
3. Perhatikan daftar gerakan berikut:
(1) Melompat (3) Menangkap bola
(2) Mengguling (4) Memutar bahu
Pasangan nomor yang merupakan contoh gerak Lokomotor dan Non-lokomotor secara berurutan adalah...
a. (1) dan (2) c. (3) dan (4)
b. (2) dan (3) d. (1) dan (4)
4. Seorang siswa melakukan gerakan berlari untuk mengejar bola, kemudian menendang bola tersebut ke arah gawang. Analisis yang tepat untuk urutan gerak tersebut adalah...
a. Non-lokomotor dan Lokomotor c. Manipulatif dan Non-lokomotor
b. Lokomotor dan Manipulatif d. Manipulatif dan Lokomotor
5. Gerakan menangkap bola dalam gerak manipulatif dikatakan efektif jika...
A. Bola dilempar dengan kecepatan tinggi.
B. Bola memantul kembali setelah ditangkap.
C. Pemain harus bergerak cepat ke sana kemari.
D. Bola dijemput dengan tangan yang rileks, bukan sekadar disentuh.
6. Berikut ini Yang dimaksud dengan variasi gerak lokomotor adalah...
A. Menggabungkan gerak lari dan memukul bola.
B. Melakukan gerak lari, lalu berhenti dan membungkuk.
C. Melakukan gerak lari yang dilanjutkan dengan berjalan dan melompat.
D. Menggerakkan tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian.
7. Saat melakukan servis bola voli bawah, urutan gerakannya meliputi berdiri tegak, kemudian mengayunkan tangan dari belakang ke depan, dan memukul bola. Kombinasi gerak yang dilakukan adalah...
A. Lokomotor - Non-lokomotor – Manipulatif
B. Non-lokomotor - Non-lokomotor – Manipulatif
C. Lokomotor - Non-lokomotor - Lokomotor
D. Manipulatif - Non-lokomotor – Lokomotor
8. Permainan yang bertujuan untuk menyerang atau "menginvasi" wilayah pertahanan lawan untuk mencetak poin atau gol ke gawang/ring lawan disebut permainan...
a. Permainan Jaring c. Permainan Memukul
b. Permainan Invasi d. Permainan Tradisional
9. Teknik dasar utama dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk mengontrol bola dan membawanya berpindah tempat adalah...
a. Menembak (*Shooting*) c. Melempar (*Throwing*)
b. Menggiring (*Dribbling*) d. Memblok (*Blocking*)
10. Jumlah pemain pada permainan kasti adalah ...
a. 10 orang c. 12 orang
b. 11 orang d. 13 orang

11. Ketika seorang pemain bola basket membawa bola dan berjalan lebih dari dua langkah tanpa memantulkan bola, maka wasit akan meniup peluit dan menyatakan terjadi pelanggaran...
- Fault*
 - Free Throw*
 - Traveling (Langkah)*
 - Double Dribble*
12. Passing dalam bola basket yang dilakukan dari depan dada dengan dorongan kedua tangan lurus ke depan sejajar dada dinamakan...
- Overhead Pass*
 - Bounce Pass*
 - Chest Pass*
 - Baseball Pass*
13. Dalam upaya mencetak gol dalam sepak bola, urutan kombinasi teknik dasar yang paling efektif adalah...
- Mengoper - Menghentikan – Menendang
 - Menggiring - Menembak – Mengoper
 - Menggiring - Menendang – Mengoper
 - Menggiring - Mengoper – Menembak
14. Teknik memukul bola dari atas net dengan keras dan menuikik ke bidang lawan dalam Bola Voli disebut...
- Smash*
 - Block*
 - Passing Bawah*
 - Servis Atas*
15. Fungsi utama dari teknik *passing* bawah dalam permainan Bola Voli adalah...
- Untuk mencetak poin langsung ke daerah lawan.
 - Untuk menahan bola dari serangan *smash* lawan.
 - Untuk menerima *service* atau serangan pertama dari lawan.
 - Untuk mengoper bola tinggi kepada *setter* (pengumpan).
16. Dalam permainan Bulu Tangkis, saat melakukan *service forehand* yang benar, posisi kok harus...
- Dipukul dari atas pinggang.
 - Dipukul dari bawah pinggang.
 - Dipukul sambil melompat
 - Dipukul setinggi net.
17. Ketika melakukan pukulan *forehand* pada Tenis Meja, posisi badan yang benar adalah...
- Menghadap penuh ke meja.
 - Sedikit menyamping ke kanan (bagi yang tidak kidal).
 - Sedikit menyamping ke kiri (bagi yang tidak kidal).
 - Memunggungi meja.
18. Selain Kasti, contoh lain dari Permainan Lapangan yang menggunakan pemukul dan bola kecil adalah...
- Sepak Bola
 - Tenis Meja
 - Rounders
 - Bola Tangan
19. Gerakan memukul bola Kasti agar bola melambung tinggi dan jauh dilakukan dengan cara...
- Posisi pemukul menghadap lurus ke depan.
 - Ayunan pemukul diarahkan dari bawah ke atas.
 - Bola dipukul saat masih di atas kepala pelempar.
 - Pukulan dilakukan tanpa ayunan.
20. Gerakan serangan yang menggunakan kepalan tangan atau telapak tangan sebagai alat kontak untuk mengenai sasaran lawan disebut...
- Tendangan
 - Tangkisan
 - Pukulan
 - Elakan
21. Urutan kombinasi gerak menyerang yang efektif adalah melakukan pukulan lurus untuk memecah fokus lawan, dan segera dilanjutkan dengan tendangan T untuk menjatuhkan lawan. Kombinasi ini bertujuan untuk...
- Menghemat tenaga karena hanya menggunakan satu anggota tubuh.
 - Menciptakan kebingungan pada lawan dan serangan menjadi lebih kuat.
 - Agar wasit memberikan peringatan.
 - Untuk mencari teman di belakang lawan

22. Selain sebagai alat pertahanan diri, manfaat utama penguasaan seni bela diri bagi pelajar di SD adalah...
- Dapat berkelahi dengan siapa saja tanpa takut.
 - Meningkatkan kedisiplinan, percaya diri, dan kesehatan fisik.
 - Memperoleh banyak medali dan penghargaan.
 - Agar dapat menyerang teman saat bermain.
23. Perbedaan tugas utama antara regu pemukul dan regu penjaga dalam Kasti terletak pada...
- Regu pemukul mencari poin, regu penjaga berusaha mencegah poin.
 - Regu pemukul hanya bertugas melempar bola, regu penjaga bertugas memukul.
 - Regu pemukul boleh mematikan lawan, regu penjaga tidak boleh.
 - Regu pemukul harus selalu lari, regu penjaga harus diam.
24. Induk organisasi permainan bola basket di Indonesia disebut ...
- | | |
|------------|----------|
| a. PSSI | d. PBVSI |
| b. Perbasi | d. FINA |
25. Dalam Bulu Tangkis, jika skor mencapai 20-20, maka disebut *Deuce*. Untuk memenangkan *game* pada kondisi *Deuce*, tim harus...
- | | |
|---|------------------------------|
| a. Mencetak 1 poin tambahan. | c. Mencetak 3 poin tambahan. |
| b. Mencetak 2 poin tambahan berturut-turut. | D. Mencetak 5 poin tambahan. |

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

- Gerakan fundamental yang melibatkan penggunaan objek (benda), seperti menendang atau melempar, disebut gerak...
- Dalam aktivitas sehari-hari atau olahraga, gerak lokomotor yang paling sering digunakan untuk berpindah tempat dengan kecepatan tinggi adalah...
- Rudi melakukan gerakan melompat dengan kedua kaki, dilanjutkan dengan gerakan menyuundul bola. Kombinasi yang dilakukan Rudi adalah gerak ...
- Dalam satu tim di lapangan, permainan Bola Basket dimainkan oleh ... orang pemain inti.
- Dalam Bola Basket, jenis *passing* yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai sebelum bola ditangkap oleh teman disebut...
- Tinggi net standar internasional untuk permainan Bola Voli putra adalah
- Mengambil bola yang tidak masuk ke ring setelah tembakan disebut
- Teknik dasar utama dalam seni bela diri dibagi menjadi tiga kelompok besar, yaitu Pukulan, Tangkisan, dan ...
- Lari yang dilakukan oleh 4 orang dengan membawa tongkat kecil dari pelari ke satu ke yang lainnya secara berurutan merupakan atletik cabang ...
- Cara memegang raket dengan bentuk seperti menjabat tangan dinamakan

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

- Tulislah 3 contoh gerak lokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola!
- Sebutkan 3 jenis operan pada permainan basket beserta artinya!
- Sebutkan 3 teknik perpindahan tongkat lari sambung!
- Sebutkan 3 jenis pukulan dalam bela diri!
- Sebutkan 3 posisi pemain bola voli beserta tugasnya!